N° 249.

ESSAI

SUR

L'HYGIÈNE DES FEMMES

PARVENUES A L'ÂGE

OÙ L'ÉVACUATION MENSTRUELLE DOIT CESSER;

THÈSE

Présentée et soutenue à la Faculté de Médecine de Paris, le 26 août 1831, pour obtenir le grade de Docteur en médecine;

PAR ANTOINE-FRANÇOIS MARTIN, de Besançon,
Département du Doubs;

Bachelier ès-sciences; ex-Élève interne de l'hôpital civil de Besançon.

La gloire, voire celle des quatre fils Aymon, est trop chère achetée à un homme de mon humeur, si elle lui couste trois bons accez de cholique. La santé, de par Dieu!

MICHEL MONTAIGNE, liv. 2, chap. 36.

A PARIS,
DE L'IMPRIMERIE DE DIDOT LE JEUNE,
Imprimeur de la Faculté de Médecine, rue des Maçons-Sorbonne, n°. 13.

1831.

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS.

Professeurs.

M. ORFILA, Doyen.	Messieurs
Anatomie	CRUVEILHIER, *Président.*
Physiologie	BÉRARD.
Chimie médicale	ORFILA.
Physique médicale	PELLETAN.
Histoire naturelle médicale	RICHARD.
Pharmacologie	DEYEUX, *Examinateur.*
Hygiène	DES GENETTES.
Pathologie chirurgicale	MARJOLIN. / CLOQUET.
Pathologie médicale	DUMÉRIL. / ANDRAL.
Pathologie et thérapeutique médicales	BROUSSAIS.
Opérations et appareils	RICHERAND.
Thérapeutique et matière médicale	ALIBERT.
Médecine légale	ADELON.
Accouchemens, maladies des femmes en couches et des enfans nouveau-nés	MOREAU.
Clinique médicale	LEROUX, *Examinateur.* / FOUQUIER. / ..... / CHOMEL.
Clinique chirurgicale	BOYER. / DUBOIS. / DUPUYTREN, *Examinateur.* / ROUX, *Suppléant.*
Clinique d'accouchemens	.....

Professeurs honoraires.

MM. DE JUSSIEU, LALLEMENT.

Agrégés en exercice.

Messieurs	Messieurs
Baudelocque.	Dubois.
Bayle.	Gerdy.
Blandin.	Gibert.
Bouillaud.	Hatin, *Suppléant.*
Bouvier.	Lisfranc.
Briquet.	Martin Solon.
Brongniart.	Piorry.
Cottereau, *Examinateur.*	Rochoux.
Dance.	Sandras.
Devergie.	Trousseau.
Durlen, *Examinateur.*	Velpeau.

Par délibération du 9 décembre 1798, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A MA MÈRE.

A.-F. MARTIN.

ESSAI

SUR

L'HYGIÈNE DES FEMMES

PARVENUES A L'ÂGE

OÙ L'ÉVACUATION MENSTRUELLE DOIT CESSER.

AVANT de parler des précautions hygiéniques dont la femme doit s'entourer lorsqu'elle est parvenue au terme de la période où elle est propre à concourir à la reproduction de l'espèce, il serait bon, je crois, de la considérer d'abord dans l'enfance, dans la puberté et dans l'âge adulte; de montrer en peu de mots les différens changemens qui s'opèrent dans son organisme à ces différentes époques; il faudrait encore la comparer dans chacune d'elles à l'homme physique et à l'homme moral : on acquerrait ainsi une connaissance entière de la femme, connaissance indispensable à qui veut lui donner des conseils dans l'âge de retour. Mais quelque nécessaires que soient ces notions préliminaires, elles ne tiennent pas assez directement à notre sujet pour que nous nous y arrêtions; d'ailleurs cette vaste matière, remplie de faits intéressans, pourrait à elle seule fournir le sujet d'une

dissertation, et elle a été traitée d'une manière supérieure par plusieurs médecins, et par M. *Roussel* en particulier. Ainsi, sans nous inquiéter de ce qu'est la femme dans sa première enfance, et sans nous arrêter à décrire tous les changemens qui s'opèrent en elle à la puberté, nous nous bornerons à énoncer ce fait général que les femmes dont la première menstruation a été facile peuvent espérer que la cessation de cette évacuation ne sera pour elles accompagnée d'aucun accident, tandis qu'une foule de maux viennent habituellement fondre sur celles pour qui cette première époque a été laborieuse. De ce fait, que l'expérience de tous les jours confirme, nous croyons être en droit de conclure que si toutes les femmes parvenues à l'âge où elles cessent d'être fécondes ont besoin de grands ménagemens, celles dont la première menstruation a été accompagnée d'accidens graves ne doivent pas hésiter, dans l'intérêt de leur santé, à se soumettre à l'observation la plus stricte des préceptes de l'hygiène, heureuses encore si à ce prix elles peuvent échapper aux maux qui les menacent. Lorsque les femmes ont passé l'époque où pour la première fois elles sont réglées, elles jouissent de la plénitude de leur être; cependant elles continuent à s'accroître et à se développer jusqu'à ce qu'elles soient parvenues à l'âge de maturité. Alors les forces physiques et les forces vitales se faisant équilibre, le corps reste dans un état stationnaire; mais bientôt les forces physiques, ou de décomposition, prennent le dessus; la vigueur et la force suivent une marche décroissante, et l'affaiblissement commence à se faire sentir dans la fonction qui s'est développée la dernière, dans la fonction de reproduction. Les forces assimilatrices ayant diminué d'énergie, la nature a besoin pour la nutrition de tous les fluides qui circulent, et dès-lors elle ne peut plus fournir qu'incomplètement à l'évacuation menstruelle. Au lieu de se renouveler tous les mois, on ne la voit plus reparaître que toutes les six semaines, les deux mois, puis à des époques irrégulières et plus éloignées encore. C'est cette époque qui sert, pour ainsi dire, de transition entre l'âge mûr et la vieillesse, qu'on appelle *âge critique*. La femme, même lorsque tout se passe pour le mieux, est

sujette alors aux étourdissemens, des bouffées de chaleur lui montent à la face; le cerveau, la poitrine menacent de devenir le siége de congestions. Chaque nouvelle éruption des règles, qui souvent par son abondance peut être regardée comme une véritable perte, est précédée de douleurs dans les cuisses et dans les lombes, de douleurs abdominales, de tintemens d'oreilles, et tous les accidens que nous avons énumérés tout à l'heure deviennent encore plus saillans. Chez quelques femmes, cette époque de transition n'existe pas, et les règles disparaissent brusquement; cela a surtout lieu chez celles qui ne sont que très-peu réglées; chez d'autres, la disparition des règles est annoncée plusieurs mois et même quelquefois plusieurs années à l'avance, par l'irrégularité qui se manifeste dans leur retour et par un plus ou moins grand nombre des symptômes que nous avons énumérés plus haut, et enfin elles disparaissent pour toujours. Alors la santé de la femme, qui un moment avait été ébranlée, se raffermit; mais c'est en vain que dans cette période de la vie on rechercherait en elle les formes douces et arrondies qui faisaient le charme de sa jeunesse; elles ont fait place aux formes plus rudes et plus prononcées qui distinguent l'homme, dont elle se rapproche beaucoup alors tant pour les formes extérieures que pour le caractère. Heureuses celles qui, oubliant les plaisirs de leur jeunesse, et qui, ployant sans regret leur tête sous le joug de la nécessité, ne rechercheront le bonheur que dans l'accomplissement des nouveaux devoirs qui leur sont imposés, sans s'opiniâtrer à lutter contre l'influence toute puissante de leur organisation, en courant après des plaisirs qui leur deviendraient souvent funestes, n'étant plus faits pour elles.

Lorsque, ainsi que nous l'avons dit, rien dans la jeunesse et dans l'âge adulte n'est venu troubler la succession naturelle des phénomènes vitaux, lorsque la santé de la femme n'a été affaiblie ni par des maladies longues et douloureuses, ni par des chagrins profonds et cuisans, et que le temps de la grossesse et celui de l'allaitement ont été les seuls pendant lesquels les règles ont cessé de paraître aux époques fixées par la nature, les femmes, et l'on ne saurait trop le

leur répéter pour chasser loin d'elles les fausses craintes qu'elles conçoivent et qui viennent aggraver leur état, les femmes, dis-je, passent sans accidens l'âge de retour, qui n'est marqué que par les phénomènes dont nous avons parlé. Le sang des règles n'a rien de malfaisant, et l'on ne doit rien craindre de sa rétention dans l'économie; la disparition de l'écoulement menstruel à une certaine époque n'est pas un phénomène plus contre nature que son apparition à la puberté : c'était une fonction temporaire sur-ajoutée aux autres, et qui devait cesser lorsqu'elle ne serait plus nécessaire. Nos arbres ne portent pas des fleurs en toutes les saisons ; cependant leur végétation n'est pas anéantie lorsqu'à la fin de l'été ou au commencement de l'automne ils ont cédé à l'homme les fruits qu'ils portaient; elle semble, au contraire, prendre alors une nouvelle activité. Il en est souvent ainsi chez les femmes, et il n'est pas rare de les voir, l'époque critique, passée, reprendre plus de vigueur qu'elles n'en avaient auparavant, et briller, pour ainsi dire, d'une nouvelle jeunesse. C'est habituellement chez les femmes maigres et douées d'un tempérament nerveux qu'on remarque ce phénomène : leur frêle constitution ne pouvait fournir qu'avec peine aux pertes qu'une menstruation abondante leur faisait éprouver, car on remarque que l'écoulement sanguin menstruel est généralement plus abondant chez les femmes sèches et très-irritables que chez celles qui, plus riches en tissu cellulaire, présentent l'apparence d'une vigueur plus considérable. Cependant on doit bien se garder de prendre, comme les femmes le font souvent, pour un signe d'heureux augure, un écoulement sanguin qui arrive lorsque déjà, depuis quelque temps, l'évacuation menstruelle ne se fait plus : cette fausse apparence du retour de la jeunesse, dont ses amies la félicitent, n'est pour la femme qu'un signe de mort, car elle est presque toujours liée à une désorganisation cancéreuse et incurable de la matrice.

Telles sont les considérations générales que j'ai cru devoir émettre avant d'entrer en matière et de détailler les préceptes hygiéniques dont l'observation, quelles que soient les circonstances dans lesquelles se

trouvent les femmes parvenues à l'âge critique, ne peut que leur être très-utile, lorsqu'elle ne leur est pas indispensable.

La santé consistant dans l'accomplissement libre et régulier des fonctions dont l'ensemble constitue la vie, l'hygiène est cette partie des sciences médicales qui nous indique quel est l'usage qu'il nous faut faire des corps qui nous environnent pour maintenir cet accomplissement libre et régulier, et qui, nous signalant les dangers que quelques-uns de ces corps peuvent nous offrir, nous indique les moyens de nous soustraire à leur fâcheuse influence. Tel est, en général, le but de l'hygiène; mais voyons quel doit être son office dans le cas spécial qui nous occupe. Pendant tout le temps de la jeunesse et de l'âge adulte, la nature a pris l'habitude de diriger chaque mois sur la matrice un mouvement fluxionnaire qui, s'accroissant peu à peu, finissait par produire l'évacuation menstruelle. Quatre ou cinq onces de sang, et même souvent plus, en s'écoulant à chaque période, débarrassaient l'organisme d'une surabondance de vie et étaient pour la femme la cause et le signe de la santé. Maintenant cette évacuation va cesser; la nature, ne pouvant plus rejeter par la voie accoutumée les principes qui l'oppriment, fera pendant long-temps encore des efforts qui se dirigeront vers l'utérus; mais ces efforts, presque impuissans, ne pourront la soulager, puisque la fluxion n'amènera plus ou n'amènera qu'incomplètement l'hémorrhagie qui en était pour ainsi dire la crise. Au contraire, la répétition de ces mouvemens sur la matrice y déterminera souvent une hypertrophie, premier degré du squirrhe de cette partie; ou bien, la fluxion se portera sur les organes de l'économie qui seront, par une cause quelconque, plus disposés que les autres à s'enflammer, et y fera naître des lésions dangereuses, et même funestes. Ainsi les précautions hygiéniques que doivent prendre les femmes doivent tendre, 1°. à détourner peu à peu de l'utérus le sang qui avait coutume d'y aborder, ce qu'on obtiendra en diminuant la quantité des liquides en circulation et en cherchant par tous les moyens possibles à répartir également la vie; 2°. à empêcher que l'excès de vie qui se portait sur l'utérus ne détermine, en faisant irruption

sur les organes essentiels à la vie, des inflammations dangereuses, et l'on y parviendra en cherchant à diriger les fluxions sur les organes sécréteurs et sur la peau en particulier. Cela posé, voyons comment il faut user des agens naturels pour parvenir à ce but.

Section première. *Circumfusa.* Les préceptes de l'art sur cet objet peuvent rarement être utiles, n'étant pas praticables pour la plupart des femmes. Combien peu, en effet, sont maîtresses de changer à leur gré de résidence! Lorsque le pays qu'elles habitent, l'atmosphère dans laquelle elles vivent ne leur convient pas, c'est moins en leur indiquant le lieu qu'elles peuvent aller habiter qu'en leur enseignant le moyen de neutraliser leurs propriétés funestes qu'on peut les secourir. Un air pur et serein, chargé de principes vivifians, tel que celui qu'on respire sur les hautes montagnes, devra, s'il est possible, être choisi par les femmes peu sanguines, ou même lymphatiques, qui ont plus à redouter les engorgemens lents du système glandulaire que les désordres qui naissent d'une circulation trop accélérée. Au contraire, un air moins riche en principes actifs, plus tempéré et plus chargé de molécules aqueuses, devra être préféré par celles chez qui le système sanguin est prédominant. Toutes les femmes devront se préserver, quel que soit leur tempérament, et surtout lorsque le moment où les règles doivent reparaître approche, de l'impression du froid, et du froid humide en particulier. L'excès de la chaleur ne leur est pas moins nuisible : en dilatant toutes les humeurs, il accélère la circulation et détermine l'afflux du sang dans les organes parenchymateux, dans le poumon et le cerveau en particulier. L'expérience, en effet, a appris que les momens les plus chauds et les plus froids de l'année étaient ceux où l'apoplexie se montrait le plus fréquemment. Au contraire, une agréable chaleur qui, éloignée des deux extrêmes, entretient une douce moiteur à la peau, qu'elle stimule légèrement, leur sera de la plus grande utilité, en répartissant les forces de la vie d'une manière plus égale, et en dirigeant de l'intérieur à l'extérieur les mouvemens fluxionnaires. L'appartement que la femme habite doit être bien aéré et re-

cevoir directement les rayons du soleil : pendant l'hiver, on doit y entretenir une chaleur modérée, car rien n'est plus nuisible à la santé, rien n'expose plus à contracter des catarrhes pulmonaires que l'habitation dans un lieu dont la température est très-élevée. A peine, en effet, s'expose-t-on à l'air plus froid du dehors, que la muqueuse des bronches, douloureusement impressionnée, est envahie par l'inflammation. C'est à cause de cette chaleur immodérée, et de l'air vicié qu'on y respire, que les femmes parvenues à l'âge critique doivent s'interdire, autant qu'il leur est possible, la fréquentation des assemblées nombreuses, et surtout celle des bals et des spectacles. Outre ces deux causes qui doivent les en éloigner alors, il en est d'autres encore sur lesquelles nous reviendrons plus tard lorsque nous aurons à parler des passions.

Section deuxième. *Applicata.* Nous rangerons dans cette seconde section tout ce qu'on applique ordinairement sur le corps, comme les habillemens, les bains, les soins de propreté, etc.

Des vêtemens chauds en hiver, frais en été, devront être choisis. La peau, qui, à mesure qu'on avance vers la vieillesse, perd de sa vitalité, devient sèche et aride, et semble vouloir laisser à d'autres organes le soin de débarrasser l'économie des principes qu'elle sécrétait, demande à être légèrement stimulée. C'est à quoi l'on pourra parvenir en revêtant le corps d'une étoffe de laine qui, outre sa propriété irritante, possède encore l'avantage de s'opposer aux refroidissemens brusques, lorsque surtout le corps est couvert de sueur. Ce n'est pas assez d'avoir choisi la matière des habillemens, la forme qu'on doit leur donner ne nous peut pas être indifférente, et l'on doit frapper de proscription tous ceux qui, laissant plus ou moins à nu le cou, la gorge et les épaules, exposent sans défense ces parties délicates à l'action de l'air et aux variations de température. De même tout vêtement qui comprime le corps doit être rejeté par les femmes parvenues à cet âge. C'est assez dire, je pense, qu'elles doivent renoncer aux corsets, à ces étuis qui, comprimant les seins, déforment la poi-

trine, pressent et refoulent le diaphragme et les viscères abdominaux : le danger de leur usage a été signalé par tous les auteurs, et s'ils sont dangereux dans la jeunesse, combien ne le sont-ils pas davantage dans l'âge de retour, lorsque la circulation, qu'ils gênent, a besoin d'être aidée par tous les moyens possibles, et que les mamelles, qu'ils compriment, ont tant de disposition à devenir squirrheuses! Les dangers qui suivent leur emploi font acheter trop cher quelques vaines apparences de beauté, pour qu'averties du danger toutes les femmes ne renoncent pas de suite à leur usage.

Les bains froids ne peuvent presque en aucun cas être utiles, et les femmes doivent s'en abstenir complètement; elles risqueraient de les voir produire des fluxions sur les organes internes, à cause de l'action qu'ils exercent sur la peau, qu'ils resserrent, et dont ils expriment pour ainsi dire tous les liquides. Quoique les bains tièdes soient sujets à moins d'inconvénient et qu'ils puissent même être d'une grande utilité, soit en entretenant la propreté nécessaire à toutes les époques de la vie, mais surtout à son déclin, soit en favorisant les fonctions de la peau, cependant les femmes ne doivent pas en faire abus, et ne devraient même en user que d'après l'avis des gens de l'art, et veiller surtout à se garantir de l'impression de l'air frais, lorsqu'en sortant du bain tous les organes externes sont dans un état de surexcitation dont la cessation subite ne serait pas sans danger. Les bains chauds doivent être entièrement rejetés.

Heureusement que le bon sens public a fait justice de la mode ridicule de se vernir et plâtrer le visage pour lui rendre l'éclat qu'il a perdu. Toutes les préparations qu'on emploie à cet usage ayant au moins pour inconvénient de nuire à la transpiration, jouissent souvent en outre de propriétés plus actives, et c'est autant par leurs qualités styptiques que par leur action mécanique qu'elles s'opposent à la sécrétion de la sueur; elles tannent pour ainsi dire la peau, la détériorent, et deviennent la cause de maladies hideuses, de dartres rebelles, juste punition d'un désir immodéré de plaire. Ainsi les femmes qui auraient encore la funeste habitude de se servir de ces drogues

ou de lotions astringentes pour redonner aux organes la fraîcheur et le ton qu'ils n'ont plus, doivent y renoncer et se bien persuader que leur usage les rend ridicules, et de plus leur enlève la santé sans laquelle la beauté ne saurait exister.

On a prétendu que les femmes parvenues à l'âge de retour devaient renoncer à l'usage des lits trop mous, qui prédisposent, dit-on, à l'obésité et excitent aux plaisirs de l'amour. Quoique ces inconvéniens puissent résulter de leur emploi, je ne crois pas qu'il soit nécessaire de se montrer sévère sur cet article, et qu'on doive les proscrire aux femmes qui en ont l'habitude. Calmez l'imagination, stimulez la paresse, et vous éteindrez les feux de l'amour bien mieux qu'en couchant sur la dure. Un soin bien important pour les femmes qui portent des pessaires, soin nécessaire à tous les âges, mais à celui dont nous parlons en particulier, c'est de les entretenir dans un parfait état de propreté, de les changer pour peu qu'ils soient altérés; et si leur présence devenait douloureuse, on ne devrait pas hésiter à renoncer à leur usage, dût-on être obligé de garder un repos parfait.

Section troisième. *Ingesta.* Les alimens, qui sont destinés à entretenir le corps et à réparer ses pertes journalières, possèdent tous, outre la propriété de nourrir, d'autres propriétés qui rendent dans certaines circonstances leur emploi nuisible. Lorsqu'on lit les traités d'hygiène sur cet objet, on est étonné du grand nombre de substances alimentaires qu'on y voit frappées de réprobation, et l'on croirait que l'auteur ne s'est fait un malin plaisir d'étaler pompeusement la liste des richesses culinaires que pour vous mieux faire sentir la douleur de la privation qu'il va vous imposer. Mais, comme toutes les mesures trop violentes, celle-ci n'atteint pas le but qu'on se propose; car si, après s'être hasardé à enfreindre la loi, on ne tombe pas dans l'abîme de maux qui semblait ouvert sous les pas des prévaricateurs, on en conclut, bien à tort sans doute, que toutes ces défenses ne sont basées sur aucune raison solide, et qu'on peut sans crainte transgresser les

lois établies. Moins sévère, et sans rejeter d'une manière générale l'usage d'aucun aliment, voyons sur quelles considérations nous devons nous appuyer pour les permettre ou les défendre aux femmes qui nous consulteront.

Toutes les fois qu'une substance contiendra des molécules nutritives, et que ses principes ne seront altérés, ni par des corps étrangers et nuisibles qu'on y aurait introduits, ni par la fermentation putride, qui, en amenant la dissolution des élémens qui la composaient, les peut combiner dans un ordre nouveau, et donner ainsi naissance à des substances délétères, je pense que ce corps peut être pris à dose modérée comme aliment, et que s'il résulte des accidens de son ingestion, ce n'est pas à la substance qu'il faut les attribuer, mais bien aux conditions dans lesquelles se trouvaient les organes de celui qui s'en est nourri. Ainsi, vouloir *à priori* déterminer quelle doit être la nourriture commune à un certain nombre d'individus pour qu'elle leur soit aussi avantageuse que possible, est une entreprise ridicule, puisqu'elle suppose que tous ont les organes, et ceux de la digestion en particulier, dans le même état. Ainsi, afin de pouvoir prescrire la diète utile à une femme qui cesse d'être réglée, le médecin ne saurait s'attacher avec trop de soin à déterminer dans quel état sont ses organes digestifs; et il devra, en outre, tenir compte de ses habitudes et de ses goûts, qui ne sont le plus souvent que les interprètes des vœux de la nature. Il est bien entendu que je veux parler ici des goûts réels de la femme, et non de ces goûts trompeurs et capricieux qui ne sont dus qu'aux préjugés ou au délire d'une imagination bizarre. Ces deux préceptes avaient déjà été donnés par *Hippocrate*, lorsqu'il dit (aph. 50, sect. 2) : *Quæ longo tempore consueta sunt, etsi deteriora sint, insuetis minùs molesta esse solent.* Et plus haut (aph. 38, sect. 2) : *Paulò deterior cibus et potus, qui tamen sit suavior, melioribus quidem, sed minùs suavibus, anteferendus.*

Cependant comme, ainsi que nous l'avons dit, la pléthore et les congestions soit sur l'utérus, soit sur les autres organes, sont les accidens que par les précautions hygiéniques on doit avoir pour but

de prévenir, je vais tâcher d'indiquer quels sont, pour parvenir à ce but, les moyens diététiques qu'on doit employer. Parvenus à une certaine époque de la vie, les individus des deux sexes n'ont plus besoin d'une aussi grande quantité d'alimens ; et même il serait à craindre qu'alors une nourriture trop abondante n'étouffât la dernière étincelle de la vie, comme on éteindrait sans retour la lampe sur laquelle on répandrait avec profusion l'huile destinée à l'alimenter. Si la sobriété, lorsqu'on est parvenu à l'âge mûr, est nécessaire aux deux sexes, combien ne l'est-elle pas davantage aux femmes, et surtout à celles qui étaient abondamment réglées ! Elles ne devront user que d'alimens peu réparateurs et peu stimulans ; elles devront éviter de se trouver à des tables chargées d'une grande quantité de mets, car cette abondance provoque un appétit factice qu'il est nuisible de satisfaire ; et, comme le dit Sénèque, *diversa cibaria inquinant et non alunt*. Par un régime sévère, on préviendra la pléthore en ne fournissant à la circulation que peu de principes réparateurs, et, d'un autre côté, les alimens doux et peu stimulans dont les femmes feront usage ne pourront stimuler le cœur et produire médiatement de fâcheuses congestions sur les organes importans. C'est parce qu'ils remplissent toutes les conditions que nous venons d'énumérer que les végétaux conviennent généralement mieux que les viandes, surtout lorsque celles-ci sont entourées de sauces fortement chargées de poivre, de cannelle et d'autres aromates échauffans, qui tous devraient être éloignés de la cuisine des femmes parvenues à l'âge critique. Loin de moi cependant la pensée de défendre entièrement l'usage de la viande. Celle des jeunes animaux, bouillie ou rôtie, prise en petite quantité, ne peut, dans la grande majorité des cas, causer aucun accident, et l'on peut sans crainte en permettre l'usage modéré. Le temps de la journée le plus avantageux pour prendre ses repas doit encore nous occuper, et les femmes doivent faire en sorte que le dernier, quelque nom qu'on lui donne, soit pris de manière à ce que la digestion soit à peu près terminée au moment où elles se disposeront à se livrer au sommeil. Le travail de la digestion, surtout lorsqu'il est pénible, soit

parce que l'estomac est malade, soit parce que la quantité d'alimens qu'on a ingérés est trop considérable, prédispose aux congestions cérébrales, que la position horizontale favoriserait encore. S'il n'arrive pas très-fréquemment des accidens graves à ceux qui négligent ce précepte, ils sont au moins pendant leur sommeil fatigués par des rêves pénibles, tandis qu'un repos doux et réparateur s'empare des membres de ceux qui ont l'estomac libre au moment où ils s'endorment. Ces préceptes ont de tout temps été regardés comme très-importans, et l'on me permettra de reproduire ici le distique de l'école de Salerne qui y a rapport :

Ex magnâ cœnâ stomacho fit maxima pœna;
Ut sit nocte levis, sit tibi cœna brevis.

En résumé, on voit que tous les préceptes généraux que l'on peut donner sur les alimens se réduisent à trois :

1°. En diminuer la quantité et les choisir peu réparateurs.

2°. Rejeter les mets stimulans et fortement épicés.

3°. Éviter de se livrer au sommeil de suite après avoir pris un repas, surtout s'il a été copieux.

Une foule de modifications dépendantes du tempérament, des habitudes, etc., devront être apportées à ces préceptes généraux; mais elles dépendent de tant de circonstances accessoires qu'il nous serait impossible d'entrer dans tous ces détails sans sortir des bornes que nous avons dû nous tracer.

Il est heureusement rare qu'on ait à recommander au sexe la modération dans les boissons ; cependant les femmes qui auraient la funeste habitude de faire un usage immodéré de liqueurs alcoholiques, pour peu qu'elles désirent conserver leur santé, doivent s'en interdire l'usage. Le vin de bonne qualité, mais toujours trempé de beaucoup d'eau, une bière légère sont les boissons qu'on doit préférer ; mais les liqueurs, soit fortes, soit adoucies par le sucre, exercent une trop violente action sur l'économie pour qu'on puisse jamais les tolérer. C'est ici le cas de dire quelque chose du thé et du café, dont beau-

coup de femmes ont l'habitude de faire un usage immodéré. Parlons d'abord du thé. L'infusion de cette feuille, légèrement styptique et aromatique, lorsqu'elle est légère, ne peut produire que des effets assez faibles, et c'est son abus seul que nous devons défendre. Quoiqu'elle soit peu active, l'ingestion de cette boisson peut finir par affecter d'une manière désagréable l'estomac, dont elle pourra même troubler notablement les fonctions. D'ailleurs ne devrait-on pas éviter de prendre l'habitude d'en faire usage, quand elle n'aurait contre elle que son inutilité ? Le nombre des femmes qui prennent habituellement du café, et surtout du café à la crème, est, chez nous, bien plus grand que celui de celles qui prennent du thé. Quand une femme a cette habitude et que le café ne l'incommode pas, qu'elle le digère facilement, je ne vois pas pourquoi il lui serait interdit. Coupé avec le lait, le café perd une grande partie de ses propriétés stimulantes, et en acquiert d'éminemment nutritives. Il n'en est pas de même pour le café préparé avec l'eau seule ; il est infiniment plus stimulant, et doit être rejeté avec les autres liqueurs, dont il a tous les mauvais effets. De plus, par son action particulière sur le cerveau et sur l'imagination, n'est-il pas à craindre qu'il ne favorise le réveil des passions, que tout, au contraire, doit tendre à assoupir ? Je sais qu'on l'a regardé comme antiaphrodisiaque, et voici ce qu'on lit à ce sujet dans une thèse soutenue en 1761, à l'Académie d'Upsal, sous la présidence de l'immortel *Linnæus*, et qui est intitulée : *de Potu coffeæ.*

« *Antivenereum et effeminum vulgò habetur, undè etiam potus caponum per opprobrium dicitur..... Notissima est, Olearii in Itinerario, historia de reginâ sultani Mahmud Kasnins quæ equum vidit castrari : ab horrendâ operatione abstinere et equo coffeam propinari jussit, cujus efficaciam habuit expertam in marito.* » Quoi qu'il en soit de cette opinion, les femmes, et c'est de beaucoup le plus certain, doivent s'abstenir de cette boisson, quelque dure que puisse leur paraître cette privation.

Section quatrième. *Excreta.* Après avoir fait partie de notre être

pendant un certain laps de temps, les molécules organisées sont reprises par les vaisseaux absorbans, et les organes excréteurs sont chargés en dernier ressort du travail qui doit les éliminer; mais outre cette fonction, les organes sécréteurs et excréteurs ont encore celle de débarrasser l'économie du résidu de la nutrition et des principes, soit nuisibles, soit inutiles, qui peuvent avoir été introduits dans notre corps. On conçoit, d'après cela, qu'il est de la plus haute importance que les excrétions se fassent d'une manière normale, surtout lorsqu'à l'âge de retour un des organes sécréteurs est sur le point de cesser ses fonctions. N'est-il pas à désirer que les autres fonctions éliminatrices, en s'exécutant parfaitement, remplacent pour ainsi dire celle qui va manquer, et débarrassent l'économie des principes qui étaient rejetés par la voie qui est sur le point de leur être fermée? Ainsi la transpiration cutanée et pulmonaire sera favorisée, autant qu'il sera possible, par la température dans laquelle vivra la femme, et par l'habillement qu'elle se choisira, en suivant les préceptes que nous avons donnés à cet égard. La sécrétion et l'excrétion des urines et des matières fécales sera rendue plus facile par le régime doux, humectant et légèrement relâchant que nous avons prescrit; par les bains, lorsque rien ne contr'indique leur usage, et que la rétention des fèces paraîtra dépendre d'un état de spasme fixé sur le rectum ou sur la vessie; enfin des lavemens, soit simples, soit stimulans, et même les purgatifs, pourront être employés suivant les indications qui se présenteront; mais on doit être très-réservé sur l'emploi du dernier moyen, qui demande pour son application toute l'attention du médecin.

S'il existait quelque écoulement accidentel, tel que des flueurs blanches anciennes, des cautères ou des sétons, de vieux ulcères, des dartres ou d'autres éruptions cutanées; si ces maladies ne mettaient pas les jours de la femme dans un danger imminent, et il est infiniment rare que cela arrive, on devrait respecter ces maladies, qui demandent la plus grande attention pour pouvoir être guéries sans inconvénient. L'on ne pourrait plus mal choisir qu'en prenant le temps de la cessation des règles pour travailler à cette guérison : rarement

on l'obtiendrait, et plus sage que nous, la nature se refuserait à se fermer à la fois toutes les issues par lesquelles elle peut se débarrasser des principes qui l'incommodent; et si l'on y parvenait, on exposerait la femme à toutes les congestions qui ont coutume de suivre la rétrocession brusque d'une maladie ancienne.

Section cinquième. *Gesta.* On a conseillé d'une manière trop générale le mouvement aux femmes parvenues à l'âge de retour. Voyez, nous dit-on, les laborieuses villageoises du matin au soir livrées à de rudes travaux; elles passent sans danger l'âge critique, et, grâce à leur vie active, elles sont exemptes des mille maux qui viennent assaillir leur sexe à cet âge. Certainement le travail auquel elles se livrent doit être considéré comme une des causes de ce bonheur, mais non comme la cause unique. Les passions, et surtout celles qui portent leur fâcheuse impression sur l'utérus, existent peu pour elles; l'ambition ne vient que bien rarement les ronger; jamais elles n'ont été abondamment réglées, et l'on sent que moins une évacuation a été abondante, moins son interruption doit amener de troubles dans l'économie. Les femmes qui sont habituées à une vie sédentaire ne devront pas tout à coup changer leurs habitudes et se livrer à des exercices pénibles; le mouvement doit être pour elles une récréation et non une fatigue. C'est plutôt en calmant l'âme qu'en agitant le corps que les promenades à pied, et surtout celles du matin faites à la campagne, sont utiles à la conservation de la santé. Après la promenade, les différens jeux, tels que le billard, le volant, qui mettent tout le corps en mouvement, devront être employés pour la remplacer lorsque le mauvais temps retiendra à la maison. L'équitation et la promenade en voiture doivent être bannies du nombre des exercices utiles; ils attirent trop directement le sang vers l'utérus; et c'est avec bien plus de sévérité encore qu'on doit défendre la danse aux femmes de cet âge. Le sommeil ne doit pas être trop prolongé; huit ou neuf heures de sommeil, au plus, sont nécessaires en hiver, et les femmes ne devraient pas s'y livrer plus de sept heures en été. Un repos trop

prolongé plonge l'esprit dans l'hébétude, le rend lent, paresseux, et favorise l'accumulation de la graisse; il doit être pris pendant la nuit, où le calme de la nature nous invite au repos; tandis que c'est aux premiers rayons du soleil que l'exercice est le plus salutaire. Tous ces préceptes n'ont besoin que d'un petit nombre de modifications dans leur application, modifications que nécessiteront les habitudes et le tempérament des femmes, leur état de maigreur et d'embonpoint, de force ou de faiblesse. Pour déterminer la durée des exercices, le choix qu'on en doit faire, le moment où l'on doit s'y livrer, on doit consulter leurs effets, et ne pas s'opiniâtrer à continuer des exercices dont on ne tirerait aucun avantage.

Section sixième. *Animi pathemata.* Ce n'est pas assez pour le médecin d'avoir indiqué à son malade quels sont les agens physiques qui peuvent lui nuire, et de lui avoir appris comment il doit user des corps qui l'environnent pour conserver sa santé, il lui reste une tâche plus difficile à remplir; il faut qu'en lui signalant les funestes effets que peuvent produire certaines affections morales, il le détermine à veiller sur lui-même, et à régler son intelligence et ses passions avec au moins autant de soins qu'il en a mis à régler son régime de vie physique.

Personne ne doute que l'organisation et l'intelligence n'aient entre elles le plus grand rapport, les plus étroites communications, et qu'elles ne réagissent puissamment l'une sur l'autre. La colère excite la circulation, détermine la rougeur de la face, des congestions cérébrales; la terreur et les affections tristes long-temps prolongées concentrent la vie dans l'estomac, les viscères abdominaux, et peuvent y déterminer à la longue des irritations chroniques et souvent incurables. « *Qui laborant animi pathemate,* a dit Baglivi, *corripi potissimùm solent morbis ventriculi, inter cæteros observamus in mœrentibus.* »

Parmi ces passions tristes viennent se ranger la haine, la jalousie, l'ambition, l'envie. Les formes hideuses sous lesquelles la peinture, guidée par l'observation de la nature, nous les représente, nous in-

diquent combien leur effet est funeste. Ces grandes altérations des traits du visage ne peuvent se montrer que lorsque les viscères, puissamment affectés par les passions, sont devenus malades. La femme à l'âge de retour, alors qu'elle est déjà prédisposée à toutes les maladies qui peuvent dépendre des congestions, doit donc faire tous ses efforts pour se soustraire à ces passions, dont la fâcheuse influence deviendrait pour elle la source d'une foule d'incommodités. Je sais que ce précepte est plus facile à donner qu'à suivre, que nous ne sommes pas entièrement maîtres de nos sensations, qu'il est rarement en notre pouvoir de détourner les événemens malheureux, qui, à chaque instant, menacent de fondre sur nous, et de nous rendre la vie insupportable. De plus, la femme qui voit s'envoler pour elle la jeunesse et ses plaisirs est presque invinciblement portée à s'attrister. Mais s'il n'appartient qu'à quelques caractères privilégiés de pouvoir supporter sans en être accablés le poids des malheurs, du moins par la patience peut-on alléger sa charge jusqu'à ce que l'effet tout puissant de l'habitude soit venu rendre presque nul pour nous le sentiment de nos malheurs et de nos pertes.

Autant les femmes doivent éviter les passions pénibles et tristes, autant elle doivent chercher à doucement émouvoir leur âme en se livrant aux passions gaies et expansives : c'est dans les jouissances de l'amour maternel et les épanchemens de l'amitié qu'elles trouveront surtout des remèdes contre les maux qui pourraient les assaillir, et des compensations pour les plaisirs qu'elles ont perdus; les jouissances paisibles que ces deux sentimens procurent, ne pouvant que rarement s'élever assez haut pour troubler les fonctions, ne feront que répandre dans tout leur être cette douce chaleur, cet état de calme et de bonheur, dont l'existence est on ne peut plus favorable à l'exercice normal de toutes les fonctions. Il est une passion contre laquelle les femmes qui vont cesser d'être réglées doivent surtout se tenir en garde : cette passion, c'est l'amour. Rien, dans la nature, n'est bon que dans la saison qui lui est propre, et la saison des amours étant passée pour la femme, ce n'est pas sans danger qu'elle s'exposerait à

recevoir les atteintes de cette passion, qui porte sa principale influence sur l'utérus et y appelle un excès de vie que tout doit, au contraire, tendre à en détourner. Aussi, c'est surtout parce que des feux mal éteints peuvent s'y rallumer, que nous avons conseillé aux femmes de s'éloigner des bals et des spectacles; elles doivent encore, et surtout celles qui ont une imagination très-active, s'interdire la lecture des romans passionnés où l'amour joue, sinon le seul, du moins le principal rôle.

Souvent la soumission aux préceptes de l'hygiène n'est pas suffisante pour prévenir les maladies qui menacent les femmes à cet âge : alors, suivant les cas, une saignée locale ou générale, l'établissement d'un cautère, l'emploi des purgatifs, sont nécessaires; mais ces moyens rentrant dans le domaine de la thérapeutique, nous ne devons pas en parler ici. Observons toutefois qu'il n'appartient qu'à un médecin instruit de décider quels sont les cas dans lesquels ces moyens doivent être employés. Je croirais commettre une grave omission si, en terminant, je ne signalais pas les dangers auxquels s'exposent les femmes, et dont le moindre est une fausse sécurité, en se livrant à l'aveugle empirisme et en se gorgeant d'une foule d'arcanes préconisés par l'ignorance et le charlatanisme. Il est du devoir du médecin de s'élever de toutes ses forces contre ces remèdes de précaution dont l'usage ne manque guère de faire tomber dans les maux qu'ils sont destinés à prévenir. On doit, de plus, détourner le vulgaire de la lecture des livres populaires sur la médecine, livres, comme le dit M. *Richerand*, composés par la médiocrité pour l'ignorance, où les erreurs abondent, ou au moins les idées incomplètes, tout aussi dangereuses que les idées fausses dans une science dont l'application est si délicate; livres tellement dangereux, que, quelque véhémente que paraisse l'indignation qu'ils excitent, elle n'égalera jamais les maux dont ils sont la cause.

Ici se termine la tâche que je m'étais imposée dans un sujet aussi vaste et aussi intéressant. Beaucoup de choses m'auront sans doute échappé, et parmi les préceptes que j'ai donnés, beaucoup deman-

deraient des explications plus étendues, que l'espace m'a obligé de supprimer. Qu'il me soit permis de finir en présentant, comme analyse de ce que j'ai dit, cette phrase où *Baglivi* me paraît avoir rassemblé en peu de mots tous les préceptes de l'hygiène : « *Somni et vigiliarum horas benè distribuere. Aere ad necessitatem corporis uti. Potum cibumque sumere modò plus, modò minùs pro œtate, ac pro temperamento, et pro negotiosâ vel otiosâ vitâ quam ducimus. Ambulare et quiescere pro cibi quantitate, et proùt corpore macilentiores erimus aut pinguiores. Noscere se ipsum et scire affectibus imperare, eosque redigere in potentiam rationis.* »

FIN.

HIPPOCRATIS APHORISMI

I.

Senes facillimè jejunium ferunt; secundò ætate consistentes, minimè adolescentes, omnium minimè pueri; ex his autem, qui inter ipsos sunt alacriores.

II.

Ubi fames, non oportet laborare.

III.

Qui benè valent corpore, purgatu sunt difficiles.

IV.

Et quâ corporis parte inest sudor, ibi morbum esse indicat,

V.

A tabe detento alvi profluvium superveniens, lethale.

VI.

Mulieri menstruis deficientibus, è naribus sanguinem fluere, bonum.